طبيعة النفس البشرية في مرحلة التكليف في ضوء القرآن الكريم

Human Nature since Puberty in Light of the Holy Quran

عاطف شواشرة*، وسهاد بني عطا**

Atef Shawashreh, & Suhad Bani-Ata

*الجامعة الأردنية، كلية الآداب (محاضر غير متفرغ)،

**جامعة الزرقاء الخاصة، كلية العلوم التربوية، الأردن.

بريد الكتروني: atef_35@yahoo.com

تاريخ التسليم: (٢٠٠٩/٢/١٢)، تاريخ القبول: (٢٠٠٩/٥/٢٦)

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى استجلاء مفهوم النفس في القرآن الكريم، وتبيان دلالاتها وخصائصها، وتحديد طبيعة الغرائز والشهوات فيها، كما هدفت إلى تحديد المبادئ النفسية التي تفسر طبيعة النفس البشرية في مرحلة التكليف في القرآن الكريم، من خلال منهج تحليل المحتوى، وتتبع آيات القرآن الكريم جميعها. وقد وجدت الدراسة أن القرآن الكريم ينظر للنفس البشرية بوصفها كلا متكاملا، وأن لفظة النفس قد وردت بدلالات متعددة، كما أن النفس تمتاز بمجموعة من الخصائص الثنائية التي تتراوح بين الخير والشر، كما وجدت الدراسة أن النفس البشرية ميالة بطبيعتها إلى الشهوات التي هي جزء من التكوين البشري، وأنها تخضع للمبادئ التي تحكم طبيعتها. وختاما خلصت الدراسة إلى القول بأهمية دراسة النفس البشرية كما يصورها خالقها سبحانه وتعالى، وأن توجه البرامج التربوية والمناهج الدراسية في المدارس والجامعات لتراعي طبيعة النفس البشرية كما أصّلها القرآن الكريم.

Abstract

This paper aims at investigating human nature as it is shown in the Holy Quran: its nature, signs, and traits. It goes into the revelation concerning how an individual is characterized and referred to in various terms. Holy Quran tells us about the good and evil tendencies that an individual's behavior may show. The study concludes by pointing to the need for life education to cater for the development and growth of the individual along the lines of the Holy Script, the Holy Quran.

المقدمة

بسم الله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد،

فخلال سنوات خلت والشاب المسلم يعيش في أجواء فكرية حملتها تيارات متعددة، وطرحتها في ساحة العمل الإسلامي، وقد لا نستطيع أن نجزم كم كانت هذه القضايا تمسّ واقع المسلمين أو حاجتهم الملحة، ولكننا لا ننكر أن من بينها قضايا هامة ومواضيع أساسية عالجت واقعا في حينه، أو جانبا من الواقع، وربما تجاوزت بعض القضايا واقعا مؤلما، أو أخذت حجما من حقيقتها، أو اضطربت بين أمواج الجدل أو الخلاف .

وعندما نستعرض الفكر الإسلامي الذي حملته المكتبة الإسلامية فإننا نلاحظ أن ذلك الفكر لا ينبع من مصدر واحد، فالمصادر شتى والمنابع متعددة، ونلاحظ غياب النهج والتخطيط، وتضارب الجهود وتبدد الطاقات، والتأثر بالفلسفة اليونانية، والخلط الواضح بين التاريخ الإسلامي والدين الإسلامي، وتقديس كلام بعض البشر كما لو كان جزءا من القرآن، أما علاج هذا الغياب المنهجي وهذا الخلط والتخبط فيجتمع في قاعدتين أساسيتين هما:

* **الأولى:** أنه يجب أن يكون للفكر الإسلامي دائما وأبدا مصدر واحد، ونبع واحد على مختلف العصور والأجيال وتغير الشعوب والأقوام، إنه النهج الرباني الذي أنزله الحق - سبحانه وتعالى - على نبيه محمد -صلى الله عليه وسلم - والمتمثل في القرآن الكريم والسنة النبوية الصحيحة المفسرة له،ذلك أنه المنهاج المتميز عن كل ما يمكن أن يأتي به البشر حتى تقوم الساعة، إنه المنهاج الوحيد الذي لا يحمل معه باطلا أبدا .

* **الثانية:** هي ضرورة فهم الواقع البشري فهما نابعا من خلال المنهج الرباني، وإن فهم هذا الواقع ضرورة لا غنى عنها حتى يتيسر لنا أن نحسن تطبيق منهاج الله في هذا الواقع، وحتى نحسن ممارسته والاستفادة منه.

وهذان الخطان المتلازمان ضروريان، حتى يرفع المسلمون عنهم الغفلة والغيبوبة، وهما ضروريان حتى لا يتحول الفكر الإسلامي إلى شتات أو مراء فيبقى متميزا عن كل فكر بشري بتصوراته الإيمانية الصادقة وبتطبيقه الواقعي، فيبقىناميا ومتطورا، يعالج أحداثا ووقائع متجددة متسارعة (النحوي، ١٩٩٧).

لقد خلق الله الأرض وسخّرها ميدانا للإنسان، خليفة الله في الأرض، ومن بين كل المخلوقات كرمه ورفعه، فأعطاه العقل، وجعله في أحسن تقويم، فالإنسان هو مدار الحياة، وفلك الوجود، وهذه الأرض له وطن، والحجر والشجر والحيوان ما هي إلا ليعمر ويستظل ويأكل، وكل ذلك ليعينه على تأدية رسالته في هذا الوجود تلك المتمثلة في عبادة الله وحده: قال تعالى: وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾ مَآ أُرِيدُ مِنْهُم مِّن رِّزْقٍ وَمَآ أُرِيدُ أَن يُطْعِمُونِ (الذاريات:٥٦-٥٧).

وحتى يحقق الإنسان هذه الخلافة عليه أن يعي نفسه كما صوّرها خالقها وفاطرها، فيتعامل

معها كأرض تفلح لتلقي تعاليم الله فيكون أزكى غرس وأطيب محصول، فوز في الدنيا وفي الأخرى جنات علا، فيكون فهم النفس وتكوينها ومنزلتها في الوجود مع البعد عن المغالاة والتطرف أساس لفهم الحياة والانطلاق نحو إعمار الأرض. **قال تعالى:** إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّى خَٰلِقٌۢ بَشَرًا مِّن طِينٍ ﴿٧١﴾ فَإِذَا سَوَّيْتُهُۥ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِى فَقَعُوا۟ لَهُۥ سَٰجِدِينَ (ص:٧١-٧٢).

مشكلة الدراسة

لقد حيّرت النفس الإنسانية الفلاسفة والعلماء والمربين، وبذلت محاولات عدة لفهمها بدأها بجد وعزيمة (أرسطو) قبل ٢٣٠٠ عام، ثم ما لبث أن عكف علماء النفس في القرن المنصرم على دراستها وتفحصها، ولكنها ما زالت لغزا صعب المنال، ومدارس علم النفس شاهد على ذلك، ولقد سمي هذا العلم بعلم النفس، وواقع الحال أنه علم السلوك – أو ظواهر النفس الإنسانية، قال تعالى: يَعْلَمُونَ ظَٰهِرًا مِّنَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ ٱلْءَاخِرَةِ هُمْ غَٰفِلُونَ (الروم:٧).

أما الدراسات العربية في مجال النفس فما زال تلهث وراء النظريات الغربية (عدس وتوق، ٢٠٠٣) وإن المتخصصين في هذا المجال لم يتعلموا وفق المنهج الإسلامي، فأصبحوا في منأى عن حقيقة الأمور، أو أن هناك فصما في عرى العلاقة بين الشباب المسلم وبين حقيقة الفكر الإسلامي، والنهج الإلهي، ولذا تأتي هذه الدراسة محاولة لتأصيل الفكر النفسي في القرآن الكريم.

وفي هذه الدراسة سوف يتناول الباحثان النفس الإنسانية في ضوء القرآن الكريم، من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية:

أولا: ما دلالات النفس في القرآن الكريم؟

ثانيا: ما خصائص النفس البشرية في القرآن الكريم؟

ثالثا: ما طبيعة الغرائز والشهوات البشرية في القرآن الكريم؟

رابعا: ما المبادئ النفسية المشتقة من القرآن الكريم؟

النفس كما يصورها القرآن الكريم

لقد نظر القرآن الكريم إلى النفس نظرة شمولية، (عبد العال، ١٩٨٥، ص٢٥١)، وتدل النفس في القرآن الكريم على الجسم والروح معا، وهي تدل على الإنسان ككل أو الذات الإنسانية بعنصريها المادي والمعنوي، ويدل كل منها على الإنسان ككائن حي ذي أصل واحد يتكاثر، ويكسب، ويشتهي، ويغضب، ويموت ثم يجازى على عمله، (زريق،١٩٨٩، ص١٤). **قال**

تعـــالى: قَالَ رَبِّ إِنِّي لَآ أَمۡلِكُ إِلَّا نَفۡسِي وَأَخِيۖ فَٱفۡرُقۡ بَيۡنَنَا وَبَيۡنَ ٱلۡقَوۡمِ ٱلۡفَٰسِقِينَ (المائـــدة:٢٥) **وقـــال تعـــالى:** قَالَ رَبِّ إِنِّي قَتَلۡتُ مِنۡهُمۡ نَفۡسٗا فَأَخَافُ أَن يَقۡتُلُونِ (القصـــص:٣٣) **وقـــال تعـــالى:** ...وَٱمۡرَأَةٗ مُّؤۡمِنَةً إِن وَهَبَتۡ نَفۡسَهَا لِلنَّبِيِّ... (الأحزاب:٥٠).

"إن النفس وماهيتها في ضوء الفكر الإسلامي تختلف بشكل كامل وجذري عن ماهيتها في ضوء الأقوال والآراء التي تمخضت عنها الدراسات الإنسانية. فالقرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة يتجسد فيهما القول الفصل في هذا الموضوع الهام، فقد ورد لفظ النفس في القرآن الكريم مئات المرات في صيغ متعددة وهي: النفس ونفسك، ونفسه، ونفسها، ونفسي، والنفوس، ونفوسكم، والأنفس، وأنفسكم وأنفسنا، وأنفسهن، والمتأمل في جميع الآيات القرآنية الحكيمة يجد أنها تخاطب الإنسان وليس جزءا منه كما اعتقد بعضهم ". (الحياري، ١٩٩٣، ص ٤٠). **قال تعـــالى:** يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَلۡتَنظُرۡ نَفۡسٞ مَّا قَدَّمَتۡ لِغَدٖۖ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرُۢ بِمَا تَعۡمَلُونَ (الحشر:١٨) **وقال تعالى:** لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفۡسًا إِلَّا وُسۡعَهَاۚ لَهَا مَا كَسَبَتۡ وَعَلَيۡهَا مَا ٱكۡتَسَبَتۡۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذۡنَآ إِن نَّسِينَآ أَوۡ أَخۡطَأۡنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحۡمِلۡ عَلَيۡنَآ إِصۡرٗا كَمَا حَمَلۡتَهُۥ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلۡنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦۖ وَٱعۡفُ عَنَّا وَٱغۡفِرۡ لَنَا وَٱرۡحَمۡنَآۚ أَنتَ مَوۡلَىٰنَا فَٱنصُرۡنَا عَلَى ٱلۡقَوۡمِ ٱلۡكَٰفِرِينَ (البقرة:٢٨٦).

تعريف النفس

"النفس في كلام العرب يجري على ضربين: إحداهما قولك خرجت نفس فلان، أي روحه، وفي نفس فلان أن يفعل كذا وكذا أي في روعه، والضرب الآخر معنى النفس فيه معنى جملة الشيء وحقيقته والجمع من كل ذلك أنفس ونفوس" (ابن منظور، المجلد ١٤، ١٩٦٨، ص٢٣٣).

والنفس يعبر بها عن الإنسان جميعه كقولهم عندي ثلاثة أنفس، **وكقوله تعالى:** أَن تَقُولَ نَفۡسٞ يَٰحَسۡرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِي جَنۢبِ ٱللَّهِ (الزمر:٥٦)، وقال ابن سيده: **وقوله تعالى:** تَعۡلَمُ مَا فِي نَفۡسِي وَلَآ أَعۡلَمُ مَا فِي نَفۡسِكَ (المائدة: ١١٦).

روي عن ابن عباس أنه قال:كل إنسان نفسان: إحداهما نفس العقل الذي يكون به التمييز، والأخرى نفس الروح الذي به الحياة، وقال أبو بكر الأنباري: من اللغويين من سوّى النفس

والروح وقال هما شيء واحد (ابن منظور، المجلد ١٤، ١٩٦٨، ص٢٣٤).

وفي قطر المحيط النفس: الروح، يقال خرجت نفسه أي روحه، ويراد بالنفس الإنسان بجملته (البستاني: ١٩٦٨، ص٢٢١).

ويتضح مما سبق أن هناك خلطا في معنى النفس الإنسانية بين النفس والروح، ولكن الحقيقة أن الآيات القرآنية قد حددت معنى النفس الإنسانية بالإنسان ذاته كلا متكاملا في مواطن معينة وأرادت بها النفس بالمعنى الاصطلاحي في مواطن أخرى، وبشكل واضح وجلي: **قال تعالى:** وَنَفۡسٖ وَمَا سَوَّىٰهَا ﴿٧﴾ فَأَلۡهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقۡوَىٰهَا ﴿٨﴾ قَدۡ أَفۡلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ﴿٩﴾ وَقَدۡ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا (الشمس:٧-١٠) **وقال تعالى:** وَلَوۡ شِئۡنَا لَأٓتَيۡنَا كُلَّ نَفۡسٍ هُدَىٰهَا وَلَٰكِنۡ حَقَّ ٱلۡقَوۡلُ مِنِّي لَأَمۡلَأَنَّ جَهَنَّمَ مِنَ ٱلۡجِنَّةِ وَٱلنَّاسِ أَجۡمَعِينَ (السجدة: ١٣) **وقال تعالى:** إِنَّ ٱلسَّاعَةَ ءَاتِيَةٌ أَكَادُ أُخۡفِيهَا لِتُجۡزَىٰ كُلُّ نَفۡسِۭ بِمَا تَسۡعَىٰ (طه:١٥). **وقال تعالى:** فَٱنطَلَقَا حَتَّىٰٓ إِذَا لَقِيَا غُلَٰمٗا فَقَتَلَهُۥ قَالَ أَقَتَلۡتَ نَفۡسٗا زَكِيَّةَۢ بِغَيۡرِ نَفۡسٖ لَّقَدۡ جِئۡتَ شَيۡـٔٗا نُّكۡرٗا (الكهف: ٧٤). **وقال تعالى:** مَا كَانَ لِأَهۡلِ ٱلۡمَدِينَةِ وَمَنۡ حَوۡلَهُم مِّنَ ٱلۡأَعۡرَابِ أَن يَتَخَلَّفُواْ عَن رَّسُولِ ٱللَّهِ وَلَا يَرۡغَبُواْ بِأَنفُسِهِمۡ عَن نَّفۡسِهِۦ (التوبة:١٢٠).

ويتضح من التأمل في الآيات القرآنية الكريمة السابقة أن النفس تدل على الذات الإنسانية ككل متكامل، ومن الخطأ النظر إلى النفس على أنها الروح فقط أو المشاعر والوجدان بمعزل عن الجسد.

دلالات النفس في القرآن الكريم

ورد لفظ النفس في القرآن الكريم في (٣٦٧) موضعا، ويدل كل منها على الإنسان بوصفه كائنا حيا ذا أصل واحد، يتكاثر ويكسب ويشتهي ويغضب ثم يجازى على عمله، وقد استعملت بدلالات مختلفة وهي: (زريق، ١٩٨٩، ص١٤-١٥).

١. **الدلالة على الإنسان: قال تعالى:** وَٱتَّقُواْ يَوۡمٗا لَّا تَجۡزِي نَفۡسٌ عَن نَّفۡسٖ شَيۡـٔٗا (البقرة: ٤٨).

وقال تعالى: لَا تُكَلَّفُ نَفۡسٌ إِلَّا وُسۡعَهَا (البقرة: ٢٣٣). **وقال تعالى:** أَنَّهُۥ مَن قَتَلَ نَفۡسَۢا بِغَيۡرِ نَفۡسٍ أَوۡ فَسَادٖ فِي ٱلۡأَرۡضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ ٱلنَّاسَ جَمِيعٗا (المائدة: ٣٢). **وقال تعالى:** قُوٓاْ

أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا (التحريم: ٦). **وقال تعالى:** وَفِيهَا مَا تَشْتَهِيهِ ٱلْأَنفُسُ وَتَلَذُّ ٱلْأَعْيُنُ (الزخرف:٧١).

٢. **الدلالة على أشخاص معينين:** ونذكر من هؤلاء الأشخاص الذين عناهم القرآن الكريم:

أ. محمد عليه الصلاة والسلام، **قال تعالى:** فَلَعَلَّكَ بَٰخِعٌ نَّفْسَكَ عَلَىٰٓ ءَاثَٰرِهِمْ (الكهف:٦).

ب. إسرائيل، هو اسم لقب به يعقوب، وبنو إسرائيل هم العبرانيون، **قال تعالى:** كُلُّ ٱلطَّعَامِ كَانَ حِلًّا لِّبَنِىٓ إِسْرَٰٓءِيلَ إِلَّا مَا حَرَّمَ إِسْرَٰٓءِيلُ عَلَىٰ نَفْسِهِۦ (آل عمران:٩٣).

ج. يوسف عليه السلام: **قال تعالى على لسان يوسف عليه السلام:** هِىَ رَٰوَدَتْنِى عَن نَّفْسِى (يوسف:٢٦).

د. عيسى عليه السلام: **قال تعالى:** تَعْلَمُ مَا فِى نَفْسِى وَلَآ أَعْلَمُ مَا فِى نَفْسِكَ (المائدة:١١٦).

٣. **الدلالة على الذات الإلهية:** صوّر الله تعالى اصطناع الخلق لنفسه **فقال تعالى:** وَٱصْطَنَعْتُكَ لِنَفْسِى (طه:٤١)، وفي مناسبة أخرى، يعطينا الحق سبحانه وتعالى صورة دقيقة عن نفسه، فيها القوة والرأفة، **قال تعالى:** وَيُحَذِّرُكُمُ ٱللَّهُ نَفْسَهُۥ ۗ وَٱللَّهُ رَءُوفٌۢ بِٱلْعِبَادِ (آل عمران: ٣٠)، **وقال تعالى:** تَعْلَمُ مَا فِى نَفْسِى وَلَآ أَعْلَمُ مَا فِى نَفْسِكَ (المائدة:١١٦)، **وقال تعالى:** قُل لِّمَن مَّا فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۖ قُل لِّلَّهِ ۚ كَتَبَ عَلَىٰ نَفْسِهِ ٱلرَّحْمَةَ (الأنعام:١٢).

٤. **الإشارة إلى ضمير الإنسان وما يبطن من أسرار:** فقد أكد الله تعالى أنه خالق الإنسان، وهو وحده الذي يعلم خفقات ضميره ووساوس نفسه **قال تعالى:** وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِۦ نَفْسُهُۥ **(ق: ١٦)**، وما دام الله خالقنا فهو أعلم بطبيعة نفوسنا، ودواخل أعمالنا

وجواهر ذواتنا، **قال تعالى:** رَّبُّكُمۡ أَعۡلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمۡۚ إِن تَكُونُواْ صَٰلِحِينَ (الإسراء: ٢٥)، وإذا أردنا أن نغيّر أحوالنا ونبدل أوضاعنا الى ما هو أفضل، فلا بد لنا أن نغيّر جوهرنا من الداخل **قال تعالى:** إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡ (الرعد:١١).

٥. **الإشارة الى أصل البشر:** فالنفس الواحدة هي أصل البشرية جمعاء **ومن** النفس الواحدة خلق الله كافة النفوس الإنسانية، **قال تعالى:** هُوَ ٱلَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفۡسٍ وَٰحِدَةٍ (الأعراف:١٨٩) وإذا كان الأمر كذلك فعلينا أن نتقي رب العزة الذي خلقنا من نفس واحدة، **قال تعالى:** يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُواْ رَبَّكُمُ ٱلَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفۡسٍ وَٰحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنۡهَا زَوۡجَهَا وَبَثَّ مِنۡهُمَا رِجَالٗا كَثِيرٗا وَنِسَآءٗ (النساء:١).

خصائص النفس الإنسانية

النفس مصدر أساسي للسلوك الإنساني، وهي – في ضوء طاقتها – المسؤولة عن دفعه وتحريكه، فالسلوك الإنساني تتحكم فيه الملكات العقلية، التفكير والإرادة والتعلم والانتباه والتذكر والتحليل، وكذا الانفعالات الوجدانية كالإحساس باللذة أو الألم أو الفرح أو الحزن أو الخوف أو الغضب، وما يرغب به أو ينفر منه.

والقرآن الكريم يشير إلى أن النفس مستودع الكثير من الدوافع السلوكية والإنسان مسئول عن جميع سلوكاته، **قال تعالى:** يَوۡمَ تَأۡتِي كُلُّ نَفۡسٖ تُجَٰدِلُ عَن نَّفۡسِهَا (النحل:١١١)، أي بما كسبت من أعمال إذ هي المسؤولة، فهي لا غيرها التي تجادل عما عملت، **قال تعالى:** كُلُّ نَفۡسِۭ بِمَا كَسَبَتۡ رَهِينَةٌ (المدثر:٣٨)، فالنفس تكسب عملها بمحض حريتها واختيارها، وإرادتها، إذ إنها رهينة عملها الذي سيحاسبها به الله عز وجل.

والمتأمل في الآيات القرآنية الكريمة يجد أن النفس الإنسانية قد اتصفت بالخصائص التالية:

الخاصية الأولى: النفس مفطورة على معرفة الله

وهي ما تسمى بالشعور الديني الفطري في الإنسان، **قال تعالى:** وَإِذۡ أَخَذَ رَبُّكَ مِنۢ بَنِيٓ ءَادَمَ

مِن ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُواْ بَلَىٰ ۛ شَهِدْنَآ ۛ أَن تَقُولُواْ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَٰذَا غَٰفِلِينَ ﴿١٧٢﴾ أَوْ تَقُولُوٓاْ إِنَّمَآ أَشْرَكَ ءَابَآؤُنَا مِن قَبْلُ وَكُنَّا ذُرِّيَّةً مِّنۢ بَعْدِهِمْ ۖ أَفَتُهْلِكُنَا بِمَا فَعَلَ ٱلْمُبْطِلُونَ (الأعراف:١٧٢ – ١٧٣).

الخاصية الثانية: التقلب والتطرف والخروج عن حد الاعتدال

لقد أوضح الله تعالى أن الإنسان شديد الانفعال، متطرف العواطف، ما لم يرجع إلى نهج الله سبحانه، لأن الإيمان بالله، والعمل على نهجه، هو السبيل الذي يعيد الإنسان إلى حالة من التوازن، والاعتدال، يصبح سلوكه معها بعيدا عن التعصب والتطرف.

إن الإنسان بحكم طبيعته البشرية اذا أحب شيئا، أقبل عليه بكليته، وإذا كره شيئا، ابتعد عنه بكليته، ولذا يريد الله أن نلزم جانب الاعتدال في حبنا، وفي بغضنا، وفي مأكلنا وفي مشربنا وفي أي عمل نقوم به. (عدس،١٩٨٥، ص٩٥). **قال تعالى:** فَلَا تَمِيلُواْ كُلَّ ٱلْمَيْلِ فَتَذَرُوهَا كَٱلْمُعَلَّقَةِ (النساء: ١٢٩)، وأن الانسياق وراء العواطف لا يجدي نفعا، ولا يحل لنا مشكلة. **قال تعالى:** مَن كَانَ يَظُنُّ أَن لَّن يَنصُرَهُ ٱللَّهُ فِي ٱلدُّنْيَا وَٱلْأَخِرَةِ فَلْيَمْدُدْ بِسَبَبٍ إِلَى ٱلسَّمَآءِ ثُمَّ لْيَقْطَعْ فَلْيَنظُرْ هَلْ يُذْهِبَنَّ كَيْدُهُۥ مَا يَغِيظُ (الحج:١٥)، وكذلك الحال عندما يصيبنا الفرح والسرور فقد يخرج الحال بنا عن حد الاعتدال إلى حال الإعجاب بالنفس، والفخار بها والتباهي على الآخرين، **قال تعالى:** إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (لقمان:١٨).

وقد طلب الله سبحانه وتعالى منا أن نكظم غيظنا ونسيطر عليه ونتسامح مع من أساء إلينا ونعفو عنه، **قال تعالى:** وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ (آل عمران:١٣٤).

وقد جعل الله سبحانه وتعالى من الصبر والقدرة على الاحتمال العلاج الواقي لنا في مثل هذه الحالات، **قال تعالى:** إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا ٱلْمُصَلِّينَ (المعارج: ١٩-٢٢).

الخاصية الثالثة: في النفس معرفة الخير والشر

قال تعالى: وَنَفۡسٖ وَمَا سَوَّىٰهَا ۝٧ فَأَلۡهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقۡوَىٰهَا ۝٨ قَدۡ أَفۡلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝٩ وَقَدۡ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا (الشمس: ٧ – ١٠)، فالإنسان ألهم فطرة معرفة الخير، كما ألهم معرفة الشر، **قال تعالى:** وَهَدَيۡنَٰهُ ٱلنَّجۡدَيۡنِ (البلد: ١٠).

الخاصية الرابعة: النفس شديدة الحرص على الخير وجزوعة من الشر (الزين، ١٩٩١، ص١٤١):

فالإنسان يطلب الخير دائما، فإن أعطاه الله بطر وتعالى على الآخرين، حتى إذا مسه ضر قليل ضعف وتخاذل، ثم لا يلبث بعد كشف الضر أن يعود إلى استعلائه وغروره حتى يصل به الحال إلى التوهم في هذه الدنيا، **قال تعالى:** لَّا يَسۡـَٔمُ ٱلۡإِنسَٰنُ مِن دُعَآءِ ٱلۡخَيۡرِ وَإِن مَّسَّهُ ٱلشَّرُّ فَيَـُٔوسٞ قَنُوطٞ (فصلت:٤٩).

الخاصية الخامسة: العجلة والتسرع

إن العجلة والتسرع دون تمحيص للأمور هو طبع متأصل في النفس الإنسانية، **قال تعالى:** خُلِقَ ٱلۡإِنسَٰنُ مِنۡ عَجَلٖ (الأنبياء:٣٧)، إن الإنسان يريد من الله أن يهبه الخير، وبأسرع ما يمكن ويبدو عليه القلق إزاء أي تأخير في ذلك، **قال تعالى:** لَّا يَسۡـَٔمُ ٱلۡإِنسَٰنُ مِن دُعَآءِ ٱلۡخَيۡرِ وَإِن مَّسَّهُ ٱلشَّرُّ فَيَـُٔوسٞ قَنُوطٞ (فصلت:٤٩)، **وقال تعالى:** وَلَوۡ يُعَجِّلُ ٱللَّهُ لِلنَّاسِ ٱلشَّرَّ ٱسۡتِعۡجَالَهُم بِٱلۡخَيۡرِ لَقُضِيَ إِلَيۡهِمۡ أَجَلُهُمۡ (يونس:١١)، **وقال تعالى:** وَيَدۡعُ ٱلۡإِنسَٰنُ بِٱلشَّرِّ دُعَآءَهُۥ بِٱلۡخَيۡرِۖ وَكَانَ ٱلۡإِنسَٰنُ عَجُولٗا (الإسراء:١١)، **وقال تعالى:** وَقَالُواْ رَبَّنَا عَجِّل لَّنَا قِطَّنَا قَبۡلَ يَوۡمِ ٱلۡحِسَابِ (ص: ١٦)، **وقال تعالى:** وَيَسۡتَعۡجِلُونَكَ بِٱلۡعَذَابِۚ وَلَوۡلَآ أَجَلٞ مُّسَمّٗى لَّجَآءَهُمُ ٱلۡعَذَابُ وَلَيَأۡتِيَنَّهُم بَغۡتَةٗ وَهُمۡ لَا يَشۡعُرُونَ ۝٥٣ يَسۡتَعۡجِلُونَكَ بِٱلۡعَذَابِ وَإِنَّ جَهَنَّمَ لَمُحِيطَةُۢ بِٱلۡكَٰفِرِينَ (العنكبوت:٥٣- ٥٤).

الخاصية السادسة: التردد والضعف

قال تعالى: وَمَا بِكُم مِّن نِّعْمَةٍ فَمِنَ ٱللَّهِ ۖ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ ٱلضُّرُّ فَإِلَيْهِ (النحل: ٥٣). **وقال تعالى:** يُرِيدُ ٱللَّهُ أَن يُخَفِّفَ عَنكُمْ ۚ وَخُلِقَ ٱلْإِنسَٰنُ ضَعِيفًا (النساء: ٢٨).

فالضعف خاصية من خصائص النفس الإنسانية، فالإنسان لا يكاد يستقر على شيء، ولا يثبت على قاعدة بل يستجيب للمؤثرات المتعارضة، ويتلون بألوان مختلفة، ويبدو بوجوه متعددة، **قال تعالى:** وَإِذَا مَسَّ ٱلْإِنسَٰنَ ٱلضُّرُّ دَعَانَا لِجَنۢبِهِۦٓ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَآئِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُۥ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَآ إِلَىٰ ضُرٍّ مَّسَّهُۥ (يونس:١٢)، **وقال تعالى:** وَلَئِنْ أَذَقْنَٰهُ نَعْمَآءَ بَعْدَ ضَرَّآءَ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ ٱلسَّيِّـَٔاتُ عَنِّىٓ ۚ إِنَّهُۥ لَفَرِحٌ فَخُورٌ (هود:١٠).

الخاصية السابعة: التمرد والمكابرة والعناد

إن الإنسان ليتعامى عن الحق، ويتجاهل الأدلة الدامغة على وجوده تعالى ولزوم طاعته واجتناب نواهيه، ومع أن الكافر يصل في قرارة نفسه إلى صدق الحق إلا أنه يأبى أن يتراجع عن عناده وخصومته لهذه الدعوة. (عدس، ص١٠٨) **قال تعالى:** وَمَآ أَرْسَلْنَا فِى قَرْيَةٍ مِّن نَّذِيرٍ إِلَّا قَالَ مُتْرَفُوهَآ إِنَّا بِمَآ أُرْسِلْتُم بِهِۦ كَٰفِرُونَ ﴿٣٤﴾ وَقَالُوا۟ نَحْنُ أَكْثَرُ أَمْوَٰلًا وَأَوْلَٰدًا وَمَا نَحْنُ بِمُعَذَّبِينَ (سبأ:٣٤-٣٥)، **قال تعالى:** أَوَلَمْ يَرَ ٱلْإِنسَٰنُ أَنَّا خَلَقْنَٰهُ مِن نُّطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُّبِينٌ ﴿٧٧﴾ وَضَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِىَ خَلْقَهُۥ ۖ قَالَ مَن يُحْىِ ٱلْعِظَٰمَ وَهِىَ رَمِيمٌ ﴿٧٨﴾ قُلْ يُحْيِيهَا ٱلَّذِىٓ أَنشَأَهَآ أَوَّلَ مَرَّةٍ ۖ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ ﴿٧٩﴾ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُم مِّنَ ٱلشَّجَرِ ٱلْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَآ أَنتُم مِّنْهُ تُوقِدُونَ (يس: ٧٧ – ٨٠)، **وقال تعالى:** وَإِذَا قِيلَ لَهُ ٱتَّقِ ٱللَّهَ أَخَذَتْهُ ٱلْعِزَّةُ بِٱلْإِثْمِ ۚ فَحَسْبُهُۥ جَهَنَّمُ ۚ وَلَبِئْسَ ٱلْمِهَادُ (البقرة:٢٠٦)، **وقال تعالى:** فَلَمَّا جَآءَتْهُمْ ءَايَٰتُنَا مُبْصِرَةً قَالُوا۟ هَٰذَا سِحْرٌ مُّبِينٌ (النمل:١٣). **وقال تعالى:** وَجَحَدُوا۟ بِهَا وَٱسْتَيْقَنَتْهَآ أَنفُسُهُمْ ظُلْمًا وَعُلُوًّا ۚ فَٱنظُرْ كَيْفَ كَانَ عَٰقِبَةُ ٱلْمُفْسِدِينَ (النمل:١٤).

الخاصية الثامنة: الجحود

قال تعالى: فَإِذَا مَسَّ ٱلۡإِنسَٰنَ ضُرّٞ دَعَانَا ثُمَّ إِذَا خَوَّلۡنَٰهُ نِعۡمَةٗ مِّنَّا قَالَ إِنَّمَآ أُوتِيتُهُۥ عَلَىٰ عِلۡمِۭۚ بَلۡ هِيَ فِتۡنَةٞ وَلَٰكِنَّ أَكۡثَرَهُمۡ لَا يَعۡلَمُونَ (الزمر: ٤٩)، **وقال تعالى:** وَقَلِيلٞ مِّنۡ عِبَادِيَ ٱلشَّكُورُ (**سبأ: ١٣**)، **ويقول تعالى:** إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ لِرَبِّهِۦ لَكَنُودٞ ۝٦ وَإِنَّهُۥ عَلَىٰ ذَٰلِكَ لَشَهِيدٞ ۝٧ وَإِنَّهُۥ لِحُبِّ ٱلۡخَيۡرِ لَشَدِيدٌ (العاديات: ٦ – ٨).

أي أن الإنسان جحود لنعم الله، فلا يعترف بفضله عليه ، ولا يشكره حق شكره، **قال تعالى:** وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمۡعَ وَٱلۡأَبۡصَٰرَ وَٱلۡأَفۡـِٔدَةَۚ قَلِيلٗا مَّا تَشۡكُرُونَ (السجدة: ٩).

الخاصية التاسعة: شدة الحرص والتكالب على جمع المال

لقد قرر سبحانه وتعالى حب النفس الإنسانية للمال والحرص على جمعه في **قوله تعالى:** وَتَأۡكُلُونَ ٱلتُّرَاثَ أَكۡلٗا لَّمّٗا ۝١٩ وَتُحِبُّونَ ٱلۡمَالَ حُبّٗا جَمّٗا (الفجر: ١٩ – ٢٠)، **وقال تعالى:** كَلَّآ إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ لَيَطۡغَىٰٓ ۝٦ أَن رَّءَاهُ ٱسۡتَغۡنَىٰٓ (العلق: ٦ – ٧).

إن الإنسان لا يدرك كنه حكمته تعالى من بسط الرزق له أو الضيق به عليه، وإنما هو دوما ملهوف وفي عجلة من أمره ليحصل على أكبر قدر مستطاع منه، **قال تعالى:** ٱللَّهُ يَبۡسُطُ ٱلرِّزۡقَ لِمَن يَشَآءُ مِنۡ عِبَادِهِۦ وَيَقۡدِرُ لَهُۥٓۚ إِنَّ ٱللَّهَ بِكُلِّ شَيۡءٍ عَلِيمٞ (العنكبوت: ٦٢)، **وقال تعالى:** أَوَلَمۡ يَرَوۡاْ أَنَّ ٱللَّهَ يَبۡسُطُ ٱلرِّزۡقَ لِمَن يَشَآءُ وَيَقۡدِرُۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَٰتٖ لِّقَوۡمٖ يُؤۡمِنُونَ (الروم: ٣٧)، **وقال تعالى:** يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تُلۡهِكُمۡ أَمۡوَٰلُكُمۡ وَلَآ أَوۡلَٰدُكُمۡ عَن ذِكۡرِ ٱللَّهِۚ وَمَن يَفۡعَلۡ ذَٰلِكَ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡخَٰسِرُونَ (المنافقون:٩).

الخاصية العاشرة: أحكامها عاطفية تبعا لانفعالاتها

فالنفس الإنسانية فيها مجموعة من العواطف تدل عليها النصوص القرآنية فمثلا عاطفة الإشفاق والألم المعنوي، **قال تعالى:** لَعَلَّكَ بَٰخِعٞ نَّفۡسَكَ أَلَّا يَكُونُواْ مُؤۡمِنِينَ (الشعراء: ٢)، **وقال**

تعالى: فَلَعَلَّكَ بَٰخِعٌ نَّفۡسَكَ عَلَىٰٓ ءَاثَٰرِهِمۡ إِن لَّمۡ يُؤۡمِنُواْ بِهَٰذَا ٱلۡحَدِيثِ أَسَفًا (الكهف: ٦).

عاطفة الحزن: قال تعالى: فَلَا تَذۡهَبۡ نَفۡسُكَ عَلَيۡهِمۡ حَسَرَٰتٍۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمُۢ بِمَا يَصۡنَعُونَ (فاطر: ٨).

عاطفة الخوف: قال تعالى: فَأَوۡجَسَ فِي نَفۡسِهِۦ خِيفَةً مُّوسَىٰ (طه: ٦٧).

عاطفة الحب والميل النفسي: قال تعالى: إِن يَتَّبِعُونَ إِلَّا ٱلظَّنَّ وَمَا تَهۡوَى ٱلۡأَنفُسُ (النجم: ٢٣).

الخاصية الحادية عشر: الشهوة والتذوق والاستمتاع (زين العابدين، ١٩٩٦، ص١٠١).

قال تعالى: وَلَقَدۡ رَٰوَدتُّهُۥ عَن نَّفۡسِهِۦ فَٱسۡتَعۡصَمَ (يوسف:٣٢)، ففي النفس ميل جنسي كما أن فيها إباء وتساميا، وفيها التذوق والاستمتاع بالطعام والشراب والجمال الطبيعي والجمال المعنوي، **قال تعالى:** وَلَكُمۡ فِيهَا مَا تَشۡتَهِيٓ أَنفُسُكُمۡ وَلَكُمۡ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ (فصلت:٣١) وان **(ما تدعون)** تشتمل الأخيله والتصورات والأماني الإنسانية، ومع أن هذين النصين يخصان أهل الجنة إلا أن فيهما إشارة واضحة إلى أن النفس الإنسانية تتذوق وتشتهي وتستمتع ولو لم تكن كذلك لما استشعرت بنعيمها المنشود في الجنة.

الخاصية الثانية عشر: الخوف والرجاء

حيث يولد الإنسان وفيه هذان الاستعدادان متجاورين، يخاف الظلمة والوحدة ويخاف السقوط، ويخاف المناظر التي لم يألفها والأشخاص الذين لم يألفهم، وينمو الإنسان وينمو معه هذان الخطان المتقابلان، وتتنوع المخاوف، ويتنوع الرجاء، ولكن هذين الخطين هما في تقابلهما وازدواجهما يحددان له مشاعر الحياة واتجاهاتها.

إن الإسلام في كتابه القرآن الكريم وسنة رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لا يقاوم هذه الرغبة الانفعالية، وإنما ينظّمها ويقوّم مسارها ويحدد لها الاتجاه الصحيح في مثل **قوله تعالى:** وَمَن يُهَاجِرۡ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ يَجِدۡ فِي ٱلۡأَرۡضِ مُرَٰغَمًا كَثِيرًا وَسَعَةًۚ وَمَن يَخۡرُجۡ مِنۢ بَيۡتِهِۦ مُهَاجِرًا إِلَى ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ ثُمَّ يُدۡرِكۡهُ ٱلۡمَوۡتُ فَقَدۡ وَقَعَ أَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۗ وَكَانَ ٱللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا (النساء:١٠٠)

الخاصية الثالثة عشره: الشح والبخل

الشح والبخل من صفات الإنسان التي وردت في القرآن الكريم وهي صفة تقوى وتشتد كلما ضعف إيمان الإنسان بخالقه تعالى، وضعف اعتماده عليه في طلب رزقه، **قال تعالى:** وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِۦ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ (الحشر:٩) وقال تعالى: وَلَا تَقْتُلُوٓاْ أَوْلَٰدَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَٰقٍۖ نَّحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ (الإسراء: ٣١)، **وقال تعالى:** قُل لَّوْ أَنتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَآئِنَ رَحْمَةِ رَبِّيٓ إِذًا لَّأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ ٱلْإِنفَاقِۚ وَكَانَ ٱلْإِنسَٰنُ قَتُورًا (الإسراء:١٠٠)، **وقال تعالى:** ٱلَّذِينَ يَبْخَلُونَ وَيَأْمُرُونَ ٱلنَّاسَ بِٱلْبُخْلِ وَيَكْتُمُونَ مَآ ءَاتَىٰهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ (النساء:٣٧).

الغرائز النفسية في القرآن الكريم

الغرائز شهوات فطرية ترغب فيها النفس وتميل إليها، وقد وهب الله سبحانه هذه الغرائز للإنسان وجعلها جزءا من تكوينه ليؤدي دوره في الحياة ويسعى في صلاحه وتحقيق ما يجلب له الخير ويدفع عنه الشر ويحفظ بقاء الجنس البشري، وقد عبّر الله سبحانه وتعالى عن هذا الميل الفطري في الإنسان لكل ما يجلب له الخير ويدفع عنه الشر، قال تعالى على لسان النبي -صلى الله عليه وسلم -: وَلَوْ كُنتُ أَعْلَمُ ٱلْغَيْبَ لَٱسْتَكْثَرْتُ مِنَ ٱلْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِيَ ٱلسُّوٓءُ... (الأعراف: ١٨٨)، وقال تعالى: زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ ٱلشَّهَوَٰتِ مِنَ ٱلنِّسَآءِ وَٱلْبَنِينَ وَٱلْقَنَٰطِيرِ ٱلْمُقَنطَرَةِ مِنَ ٱلذَّهَبِ وَٱلْفِضَّةِ وَٱلْخَيْلِ ٱلْمُسَوَّمَةِ وَٱلْأَنْعَٰمِ وَٱلْحَرْثِۗ ذَٰلِكَ مَتَٰعُ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَاۖ وَٱللَّهُ عِندَهُۥ حُسْنُ ٱلْمَـَٔابِ ﴿١٤﴾ قُلْ أَؤُنَبِّئُكُم بِخَيْرٍ مِّن ذَٰلِكُمْۚ لِلَّذِينَ ٱتَّقَوْاْ عِندَ رَبِّهِمْ جَنَّٰتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَٰجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَٰنٌ مِّنَ ٱللَّهِۗ وَٱللَّهُ بَصِيرٌۢ بِٱلْعِبَادِ (آل عمران: ١٤-١٥).

وهكذا يظهر خطر الانحراف بسبب الشهوات، وتحوّلها إلى مرض يفتك بالنفس ويصيّر الإنسان إلى حيوان كاسر، شغله الشاغل أن يرضي أهواءه ولو على حساب الآخرين فيؤذيهم ويظلمهم **(كرزون،١٩٩٧)**، والأصل الذي يؤدي إلى هذا الانحراف والطغيان اتباع الهوى وتقديم حب الدنيا على طاعة الله ورسوله، **قال تعالى:** فَأَمَّا مَن طَغَىٰ ﴿٣٧﴾ وَءَاثَرَ ٱلْحَيَوٰةَ ٱلدُّنْيَا ﴿٣٨﴾

فَإِنَّ ٱلۡجَحِيمَ هِيَ ٱلۡمَأۡوَىٰ ﴿٣٩﴾ وَأَمَّا مَنۡ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفۡسَ عَنِ ٱلۡهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ ٱلۡجَنَّةَ هِيَ ٱلۡمَأۡوَىٰ (النازعات:٣٧-٤١).

أولا: شهوتا حب الذات وحب الجاه

من أقوى الشهوات وأكثرها عمقا في النفس حب الإنسان لذاته وحرصه على جلب الخير لها ودفع الضرّ عنها وتحقيق ما يمكن من الكمال لها، ومن هنا تبرز أهمية شهوة حب النفس وخطر انحرافها وتحولها عن منهج الإسلام في تزكية الأنفس، وتماديها حتى تبحث الكمال المزيف الموهوم وهي في ذلك تظن أن هذا هو الذي يحقق سعادتها، فتصاب بمجموعه من الأمراض مثل الرياء والكبر والتعالي على الناس، والإعجاب بالنفس واستجلاب المدح من الناس والأنانية والشح والحسد وسرعة الغضب، والنماذج القرآنية التالية خير دليل على ذلك (كرزون، ١٩٩٧). **قال تعالى:** وَمَآ أُمِرُوٓاْ إِلَّا لِيَعۡبُدُواْ ٱللَّهَ مُخۡلِصِينَ لَهُ ٱلدِّينَ حُنَفَآءَ... (البينة: ٥). **وقال تعالى:** وَلَا تُصَعِّرۡ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمۡشِ فِي ٱلۡأَرۡضِ مَرَحًاۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخۡتَالٖ فَخُورٖ (لقمان:١٨). **وقال تعالى:** أَلَمۡ تَرَ إِلَى ٱلَّذِينَ يُزَكُّونَ أَنفُسَهُمۚ بَلِ ٱللَّهُ يُزَكِّي مَن يَشَآءُ وَلَا يُظۡلَمُونَ فَتِيلًا ﴿٤٩﴾ ٱنظُرۡ كَيۡفَ يَفۡتَرُونَ عَلَى ٱللَّهِ ٱلۡكَذِبَۖ وَكَفَىٰ بِهِۦٓ إِثۡمٗا مُّبِينًا (النساء: ٤٩-٥٠). **وقال تعالى:** فَلَا تُزَكُّوٓاْ أَنفُسَكُمۡۖ هُوَ أَعۡلَمُ بِمَنِ ٱتَّقَىٰٓ (النجم:٣٢). **وقال تعالى:** لَا تَحۡسَبَنَّ ٱلَّذِينَ يَفۡرَحُونَ بِمَآ أَتَواْ وَّيُحِبُّونَ أَن يُحۡمَدُواْ بِمَا لَمۡ يَفۡعَلُواْ فَلَا تَحۡسَبَنَّهُم بِمَفَازَةٖ مِّنَ ٱلۡعَذَابِۖ وَلَهُمۡ عَذَابٌ أَلِيمٞ (آل عمران: ١٨٨). **وقال تعالى:** أَمۡ يَحۡسُدُونَ ٱلنَّاسَ عَلَىٰ مَآ ءَاتَىٰهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضۡلِهِۦ... (النساء: ٥٤). **وقال تعالى:** وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ... (آل عمران:١٣٤).

ثانيا:شهوة حب المال

إن حب المال والتملك غريزة فطرية عند الإنسان، وهو مرتبط بشهوة حب النفس، لأن المال يتوصل به إلى أغراض النفس والحصول على مشتهياتها ولذلك تعلقت به كثيرا، وكلما ازدادت شهوة حب النفس ازدادت شهوة حب المال، **قال تعالى:** وَتُحِبُّونَ ٱلۡمَالَ حُبّٗا جَمّٗا (الفجر:٢٠)، **وقال تعالى:** وَإِنَّهُۥ لِحُبِّ ٱلۡخَيۡرِ لَشَدِيدٌ (العاديات:٨).

وقد يكون حب المال فضيلة إذا جمع من حلال، وأدي حق الله فيه، وانفق في وجوه الخير

والطاعة، **قال صلى الله عليه وسلم: "نعم المال الصالح للرجل الصالح" (رواه احمد والطبراني)**، ولكن شهوة حب المال فتنة قل من يصبر عليها ويسلم من آفاتها، **قال تعالى:** إِنَّمَآ أَمْوَٰلُكُمْ وَأَوْلَٰدُكُمْ فِتْنَةٌ ۚ وَٱللَّهُ عِندَهُۥٓ أَجْرٌ عَظِيمٌ ﴿١٥﴾ فَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ مَا ٱسْتَطَعْتُمْ وَٱسْمَعُوا۟ وَأَطِيعُوا۟ وَأَنفِقُوا۟ خَيْرًا لِّأَنفُسِكُمْ ۗ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِۦ فَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ (التغابن: ١٥-١٦).

والواقع أن شهوة حب المال منزلق خطير، وكثيرا ما تقود صاحبها إلى حد البغي في الأرض والاستغراق في الطمع والجشع، والتعدي على الآخرين، **قال تعالى:** وَلَوْ بَسَطَ ٱللَّهُ ٱلرِّزْقَ لِعِبَادِهِۦ لَبَغَوْا۟ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَٰكِن يُنَزِّلُ بِقَدَرٍ مَّا يَشَآءُ ۚ إِنَّهُۥ بِعِبَادِهِۦ خَبِيرٌۢ بَصِيرٌ (الشورى: ٢٧). **وقال تعالى:** يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَذَرُوا۟ مَا بَقِىَ مِنَ ٱلرِّبَوٰٓا۟ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ ﴿٢٧٨﴾ فَإِن لَّمْ تَفْعَلُوا۟ فَأْذَنُوا۟ بِحَرْبٍ مِّنَ ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ ۖ وَإِن تُبْتُمْ فَلَكُمْ رُءُوسُ أَمْوَٰلِكُمْ لَا تَظْلِمُونَ وَلَا تُظْلَمُونَ (البقرة: ٢٧٨-٢٧٩). **وقال تعالى:** فَأَمَّا مَنْ أَعْطَىٰ وَٱتَّقَىٰ ﴿٥﴾ وَصَدَّقَ بِٱلْحُسْنَىٰ ﴿٦﴾ فَسَنُيَسِّرُهُۥ لِلْيُسْرَىٰ ﴿٧﴾ وَأَمَّا مَنۢ بَخِلَ وَٱسْتَغْنَىٰ ﴿٨﴾ وَكَذَّبَ بِٱلْحُسْنَىٰ ﴿٩﴾ فَسَنُيَسِّرُهُۥ لِلْعُسْرَىٰ ﴿١٠﴾ وَمَا يُغْنِى عَنْهُ مَالُهُۥٓ إِذَا تَرَدَّىٰٓ (الليل:٥-١١).

ثالثا:شهوة البطن والطعام

شهوة البطن لا يستغني عنها بشر، لأن حاجة الإنسان إلى الطعام والشراب أساسية لا بد منها وبها قوام حياته، ولكنها كثيرا ما تسيطر على صاحبها فيتحول أسيرا لهوى نفسه، ووساوس شيطانه، ولذلك حذرنا رب العزة من ذلك . (كرزون،١٩٩٧). **قال تعالى:** يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُوا۟ مِمَّا فِى ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا۟ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيْطَٰنِ ۚ إِنَّهُۥ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ (البقرة: ١٧٢).

كما أرشد الله سبحانه وتعالى إلى الاعتدال في الطعام والشراب لئلا يؤدي ذلك إلى تسلط شهوة البطن وانحرافها. **قال تعالى:** وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ (الأعراف:٣١).

وطغيان شهوة البطن لا يعني كثرة الأكل فحسب، بل هو شره في النفس وماديتها وتحول

الطعام من وسيله إلى غاية حتى يصبح الإنسان كالبهائم التي تسيرها شهواتها، **قال تعالى:** وَٱلَّذِينَ كَفَرُواْ يَتَمَتَّعُونَ وَيَأۡكُلُونَ كَمَا تَأۡكُلُ ٱلۡأَنۡعَٰمُ وَٱلنَّارُ مَثۡوًى لَّهُمۡ (محمد:١٢).

رابعا: شهوة الفرج ودافع الجنس

الشهوة الجنسية غريزة جبلت عليها النفس البشرية، فقد جعل الله سبحانه هذا الميل الغريزي في كل من الرجل والمرأة لتحقيق هدف سام، وهو بقاء النوع الإنساني، ولولا هذا الدافع الجنسي لما كان التناسل والتكاثر، وقد سمى الله سبحانه الانحراف في هذه الشهوة مرضا . **(كرزون، ١٩٩٧). قال تعالى:** يَٰنِسَآءَ ٱلنَّبِيِّ لَسۡتُنَّ كَأَحَدٖ مِّنَ ٱلنِّسَآءِۚ إِنِ ٱتَّقَيۡتُنَّ فَلَا تَخۡضَعۡنَ بِٱلۡقَوۡلِ فَيَطۡمَعَ ٱلَّذِي فِي قَلۡبِهِۦ مَرَضٞ وَقُلۡنَ قَوۡلٗا مَّعۡرُوفٗا ﴿٣٢﴾ وَقَرۡنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجۡنَ تَبَرُّجَ ٱلۡجَٰهِلِيَّةِ ٱلۡأُولَىٰ (الأحزاب: ٣٢-٣٣). **وقال تعالى على لسان يوسف عليه السلام:** مَعَاذَ ٱللَّهِۖ إِنَّهُۥ رَبِّيٓ أَحۡسَنَ مَثۡوَايَۖ إِنَّهُۥ لَا يُفۡلِحُ ٱلظَّٰلِمُونَ (يوسف: ٢٣).

أما نتائج طغيان شهوة الفرج فهي قسوة القلب وضعف الإيمان، وكثرة الوقوع في المعاصي، وذهاب الحياء، ولذلك أمر الإسلام بغض البصر وستر العورة. **قال تعالى:** قُل لِّلۡمُؤۡمِنِينَ يَغُضُّواْ مِنۡ أَبۡصَٰرِهِمۡ وَيَحۡفَظُواْ فُرُوجَهُمۡۚ ذَٰلِكَ أَزۡكَىٰ لَهُمۡۗ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرُۢ بِمَا يَصۡنَعُونَ ﴿٣٠﴾ وَقُل لِّلۡمُؤۡمِنَٰتِ يَغۡضُضۡنَ مِنۡ أَبۡصَٰرِهِنَّ وَيَحۡفَظۡنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبۡدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنۡهَاۖ وَلۡيَضۡرِبۡنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّۖ (النور: ٣٠-٣١). كما حرم الإسلام بتحريم الاختلاط وأمر بحجاب النساء، **قال تعالى:** يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّبِيُّ قُل لِّأَزۡوَٰجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَآءِ ٱلۡمُؤۡمِنِينَ يُدۡنِينَ عَلَيۡهِنَّ مِن جَلَٰبِيبِهِنَّۚ ذَٰلِكَ أَدۡنَىٰٓ أَن يُعۡرَفۡنَ فَلَا يُؤۡذَيۡنَۗ وَكَانَ ٱللَّهُ غَفُورٗا رَّحِيمٗا (الأحزاب: ٥٩). **وقال تعالى:** وَإِذَا سَأَلۡتُمُوهُنَّ مَتَٰعٗا فَسۡـَٔلُوهُنَّ مِن وَرَآءِ حِجَابٖۚ ذَٰلِكُمۡ أَطۡهَرُ لِقُلُوبِكُمۡ وَقُلُوبِهِنَّ (الأحزاب:٥٣).

الصحة النفسية والعلاج النفسي في القرآن الكريم

عندما شاء الله -عز وجل- أن يجعل الإنسان خليفة له على هذه الأرض، سأل الملائكة عن الحكمة من هذه المشيئة الإلهية، **قال تعالى:** وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّى جَاعِلٌ فِى ٱلْأَرْضِ خَلِيفَةً ۖ قَالُوٓاْ أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ ٱلدِّمَآءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۖ قَالَ إِنِّىٓ أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ (البقرة:٣٠).

فالملائكة كانوا يرون أن مجتمع الإنسانية سيكون مجتمعا يتخبط في الفساد والقتل والدماء، ولكن الله عز وجل كان يعلم غير علمهم.

كان يعلم أنه سيكون هناك من الناس من يؤمن بالله عز وجل إلها وربا، وهناك من الناس من سيستمر في عمل الخير في كل زمان ومكان وهؤلاء هم الموعودون بالخلافة، **قال تعالى:** وَعَدَ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ مِنكُمْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِى ٱلْأَرْضِ (النور:٥٥).

والمهمة الموكولة لهذا الإنسان هي مهمة الإعمار والبناء المادي والمعنوي والتي تتطلب الإنسان السوي والسليم جسديا ونفسيا.

ومع أن الصحة النفسية عند علماء النفس تعني حالة من التوازن والتوافق بين الإنسان ونفسه، وبين الإنسان والمجتمع، وهذا التوافق يجعل الإنسان يعيش حالة من الشعور بالطمأنينة والرضا والارتياح، إلا أن علماء النفس المسلمين يرون أن الصحة النفسية هي حسن الخلق مع الله، ومع الذات، ومع الناس " (عيسى، ١٩٩٧، ص١٤٦ – ١٤٨).

وحسن الخلق لا بد له من إيمان حقيقي وقوي،يكون هو الدافع للتعامل بصدق وإخلاص مع الله -عز وجل- ومع النفس ومع المجتمع، وبالتالي الابتعاد عن القلق والخوف والوساوس على اختلاف أشكالها، **قال تعالى:** وَٱبْتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلْأَخِرَةَ ۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنْيَا (القصص: ٧٧).

أما الإنسان السوي في نظر الإسلام فهو الشخص المؤمن الذي تبرز فيه أفضل السمات والصفات الأخلاقية، والقادر على الحب والبذل والعطاء لنفسه ولمن حوله من الناس، **قال تعالى:** لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِى رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُواْ ٱللَّهَ وَٱلْيَوْمَ ٱلْأَخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرًا (الأحزاب:٢١).

العلاج النفسي في القرآن الكريم

إن إنسان هذا العصر مادي بكل ما تعني هذه الكلمة من معنى فهو يحاول جهده أن يجمع المال، ويدخره خوفا من الفقر، ويحاول أن يخترع السلاح الفتّاك ويكدّسه خوفا على نفسه من الغير، ويحاول أن يستمتع بشبابه، فيلهو ويعبث ما شاء له اللهو والعبث.

لقد أصبح الهم والقلق في هذا العصر سمة غالبة عليه، فسلب نعمة الاستقرار من الكثيرين فلا ينعمون بطعم الأمن، ولذة الاطمئنان، وباتوا يجدون أنفسهم مهددين في كل لحظة من حياتهم من خطر يخشونه على أنفسهم وأهليهم (عدس، ص٧١).

والدين هو عنصر هام في معالجة النفس مما قد تصاب به من اضطرابات وأمراض نفسية، لأن الدين هو الطريق إلى العقل كما هو الطريق إلى القلب، كما أن الدين أعظم معين للإنسان للتغلب على التوترات والصراعات التي يتعرض لها (طبارة، ص٢٢).

يعد الإيمان بالله -عز وجل- انجح علاج نفسي يقي الإنسان من أمراض هذا العصر المتعددة، والمتمثلة في أكثر مظاهرها (الخوف والقلق)، والإيمان يبعد الإنسان عن كل هذا، فهو يعلم أن مصيره بيد الله، وأن مصائر الأمور جميعها هي أيضا بيده سبحانه، **قال تعالى:** قُل لَّن يُصِيبَنَآ إِلَّا مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَنَا (التوبة:٥١).

أولا: العلاج النفسي للأخطاء السلوكية

مساعدة الفرد على الاعتراف بخطاياه

يقر الإسلام بنظرية الاعتراف، ولكن هذا الاعتراف يكون بين الإنسان وربّه، فالإنسان في حال اقترافه ذنبا وشعوره بفداحة خطيئته وتأنيب ضميره يستطيع أن ينّفس عن مشاعره بالالتجاء الى ربه بالصلاة التي تكفر الخطايا، والاعتراف بذنبه وطلب المغفرة من الله.

وقد صوّر لنا القرآن الكريم بعض هذه الاعترافات حتى يأخذ بها المؤمنون لتكون لهم شفاء من الشعور بالخطيئة وحافزا لهم لتغيير مجرى حياتهم نحو الأفضل، فهذا آدم وحواء يقولان بعد عصيانهما: رَبَّنَا ظَلَمۡنَآ أَنفُسَنَا وَإِن لَّمۡ تَغۡفِرۡ لَنَا وَتَرۡحَمۡنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ ٱلۡخَٰسِرِينَ (الأعراف:٢٣)، ويذكر القرآن **قول نبي الله موسى معترفا بذنبه:** قَالَ رَبِّ إِنِّي ظَلَمۡتُ نَفۡسِي فَٱغۡفِرۡ لِي فَغَفَرَ لَهُۥٓ (القصص:٢٣).

ويدعو الله المؤمنين إلى طلب الغفران منه على ما اقترفوا من ذنوب، مبينا لهم أن الله غفور رحيم . **قال تعالى:** وَمَن يَعۡمَلۡ سُوٓءًا أَوۡ يَظۡلِمۡ نَفۡسَهُۥ ثُمَّ يَسۡتَغۡفِرِ ٱللَّهَ يَجِدِ ٱللَّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا

(النساء:١١٠) **وقال تعالى:** وَٱسْتَغْفِرُواْ ٱللَّهَ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (المزمل:٢٠).

فطلب الإنسان الغفران من الله على ذنوب اقترفها هو اعتراف صريح بالذنب أمامه، وإذا تيقن المذنب بأن الله سيغفر له، وأنه غفور رحيم، فلا ريب أن ذلك سينزع عنه الشعور بالإثم ويدخل إلى قلبه الطمأنينة التي هي المدخل إلى الصحة النفسية (طبارة، ص٢٥).

التوبة والتكفير

فالتوبة أسلوب من أساليب التكفير، كما أنها أسلوب من أساليب تطهير النفس من الآثام والذنوب، والتوبة هي المدخل إلى المغفرة، فهي التي تسمح بإيجاد مصرف للمشاعر الثائرة التي أوجدها الفعل الذي يتنافى مع القيم الأخلاقية والاجتماعية والروحية، والندم الذي تولده التوبة له أثر عظيم في تغير سلوك الإنسان من سيىء إلى حسن، وذلك أنه يظهر خطورة الخطيئة لدى فاعلها، ويعرض ما يترتب عليها من مغبات وآثام، (طبارة، ص٢٥)، **قال تعالى:** وَتُوبُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ ٱلْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (النور: ٣١).

وجعل الله سبحانه وتعالى التكفير عن الخطايا مرهونا بالتوبة، قال تعالى: يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ تُوبُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنكُمْ سَيِّـَٔاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّـٰتٍ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَـٰرُ (التحريم: ٨)، وقال تعالى: إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ (البقرة: ٢٢٢).

والإسلام يقرن التوبة بالعمل الصالح لنيل غفران الله فيجعل عمل الخير تكفيرا للإثم، قال تعالى: وَإِنِّى لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَـٰلِحًا ثُمَّ ٱهْتَدَىٰ (طه: ٨٢)، وقال تعالى: إلا مَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلاً صَـٰلِحًا فَأُوْلَـٰٓئِكَ يُبَدِّلُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِهِمْ حَسَنَـٰتٍ (الفرقان:٧٠).

وقد جعل الله سبحانه وتعالى الصلاة كفارة للخطايا، وبابا إلى مغفرة الله، لذا كان للمسلم في كل صلاة توبة، **قال تعالى:** وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ طَرَفَىِ ٱلنَّهَارِ وَزُلَفًا مِّنَ ٱلَّيْلِ ۚ إِنَّ ٱلْحَسَنَـٰتِ يُذْهِبْنَ ٱلسَّيِّـَٔاتِ ۚ ذَٰلِكَ ذِكْرَىٰ لِلذَّٰكِرِينَ (هود:١١٤).

ثانيا:العلاج النفسي للاضطرابات النفسية

الخوف والقلق

الخوف شعور إنساني طبيعي، وغريزة بارزة عند التعرض لعامل مخيف، فهو الحافز للإنسان على اتخاذ احتياطاته ووسائل الدفاع المناسبة في وجه هذا القادم، والخوف يمكن أن يكون إيجابيا ويمكن أن يكون سلبيا، فالخوف الإيجابي هو الذي يدفع الإنسان إلى العمل لمرضاة الله رجاء في ثوابه ومخافة عقابه، **قال تعالى:** وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ جَنَّتَانِ (الرحمن:٤٦).

فهذا الخوف هو الباعث على التقوى والعمل لإعمار هذه الأرض. أما الخوف السلبي فهو الذي يشوش الفكر والسلوك، ويشعر الإنسان بالعجز والاضطرابات وهذا ما يولد عنده حالة من التردد والشك في كل ما حوله، **قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -:"...ودع ما يريبك الى مالا يريبك"(رواه الترمذي).**

والإسلام يجعل من الإيمان وذكر الله تعالى، والاتصال به أساس الاطمئنان والانشراح، **قال تعالى:** ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ (الرعد: ٢٨)، وبعد الإيمان يأتي دور العبادات والمواظبة عليها، وعلى رأسها الصلاة فهي عمود الدين، والأساس في قيام الدين والوصول إلى حقيقة الإيمان ونبذ الخوف. **قال تعالى:** إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلۡخَيۡرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا ٱلۡمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ ٱلَّذِينَ هُمۡ عَلَىٰ صَلَاتِهِمۡ دَآئِمُونَ (المعارج: ١٩-٢٣)، فالصلاة تعلم الإنسان كيف يصل إلى حالة الهدوء النفسي ومن ثم تخف التوترات العصبية وحالات القلق.

وفي الصوم ابتعاد عن الشهوات، وتعلم الصبر الذي له الأثر الكبير في التغلب على القلق والتوتر، **قال تعالى:** وَلَنَبۡلُوَنَّكُم بِشَيۡءٖ مِّنَ ٱلۡخَوۡفِ وَٱلۡجُوعِ وَنَقۡصٖ مِّنَ ٱلۡأَمۡوَٰلِ وَٱلۡأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ (البقرة: ١٥٥).

الرهاب

هو الخوف من أمور معينة، غير مخيفة في الأحوال العادية، والدين الإسلامي يحرص على أن ينشأ الإنسان تنشئة قوية، فيكون جريئا قادرا على مواجهة المخاطر بدلا من الخوف والهروب منها، **قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "المؤمن القوي خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز"** (رواه مسلم)،

ويقول الإمام علي رضي الله عنه: "اذا هبت شيئا فقع فيه فإن الوقوع فيه خير من توقيه".

فيتعلم الإنسان الجرأة في الحق، وعدم الخوف مما لا يخيف، ويضع الخوف في نصابه الحقيقي، ولا يبالغ فيه، وينشأ المؤمن وهو يعلم أن الله عز وجل هو الأحق بالخشية وليس الناس، **قال تعالى:** فَلَا تَخۡشَوُاْ ٱلنَّاسَ وَٱخۡشَوۡنِ (المائدة: ٤٤).

وعندما يكون الإنسان مؤمنا بقضاء الله وقدره ويسير ويخوض هذه الحياة تحت شعار **قوله تعالى:** قُل لَّن يُصِيبَنَآ إِلَّا مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَنَا (التوبة:٥١)، وعندما يتأمل الإنسان الآيات القرآنية فلا مكان في حياته لرهاب الموت، **قال تعالى:** كُلُّ نَفۡسٖ ذَآئِقَةُ ٱلۡمَوۡتِۖ ثُمَّ إِلَيۡنَا تُرۡجَعُونَ (العنكبوت:٥٧).

الوسواس

وهو التصرف الذي يجد الإنسان نفسه مجبرا عليه، نتيجة لأفكار معينه تعاوده باستمرار، وهو لا يستطيع منها فكاكا، كغسل اليدين، وعد الأشياء، والتأكد من إغلاق الباب.

والوسواس تشويش ينفثه في روعنا الشيطان، لذلك أمرنا الله أن نتعوذ من الشيطان الرجيم، **قال تعالى:** قُلۡ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ١ مَلِكِ ٱلنَّاسِ ٢ إِلَٰهِ ٱلنَّاسِ ٣ مِن شَرِّ ٱلۡوَسۡوَاسِ ٱلۡخَنَّاسِ ٤ ٱلَّذِي يُوَسۡوِسُ فِي صُدُورِ ٱلنَّاسِ ٥ مِنَ ٱلۡجِنَّةِ وَٱلنَّاسِ (الناس:١-٦).

لذلك لابد من مقاومة كل ما يؤدي إلى الوسوسة من ظن أو ريبه، أو تشاؤم.

الاكتئاب

الاكتئاب هو حالة من الأمراض النفسية التي تتجلى بالحزن وتصل إلى درجة اليأس الشديد، وربما أدت في بعض الأحيان إلى الانتحار، وقد ركز القرآن الكريم على علاج هذه الحالة، **قال تعالى:** يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ (البقرة:١٥٣)، وقال تعالى: مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٖ فِي ٱلۡأَرۡضِ وَلَا فِيٓ أَنفُسِكُمۡ إِلَّا فِي كِتَٰبٖ مِّن قَبۡلِ أَن نَّبۡرَأَهَآۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٞ ٢٢ لِّكَيۡلَا تَأۡسَوۡاْ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمۡ وَلَا تَفۡرَحُواْ بِمَآ ءَاتَىٰكُمۡۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخۡتَالٖ فَخُورٍ (الحديد:٢٢-٢٣) ويعلم المؤمن ما وراء هذا الصبر من الثواب والمنزلة الرفيعة عند الله فينشرح صدره لهذا، **قال تعالى:** وَلَنَبۡلُوَنَّكُم بِشَيۡءٖ مِّنَ ٱلۡخَوۡفِ وَٱلۡجُوعِ

وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٥﴾ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ (البقرة ١٥٥-١٥٧).

وعندما يعلم المؤمن قصص الأنبياء والصالحين والذي أصابهم من البلاء تهون عليه مصائبه، **قال تعالى:** لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبْحَٰنَكَ إِنِّى كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ وَنَجَّيْنَٰهُ مِنَ ٱلْغَمِّ ۚ وَكَذَٰلِكَ نُـۨجِى ٱلْمُؤْمِنِينَ (الأنبياء: ٨٧-٨٨).

والمؤمن مهما عظمت مصيبته فلن يقدم على الانتحار، **قال تعالى:** وَلَا تَقْتُلُوٓاْ أَنفُسَكُمْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا (النساء: ٢٩).

من المبادئ النفسية في القرآن الكريم

بعد استعراض الآيات الكريمة في كتاب الحق سبحانه وتعالى تم التوصل إلى المبادئ النفسية التالية التي تفسر طبيعة النفس البشرية:

١. هناك علاقة بين الحالة النفسية، وتعبيرات الشكل الخارجي للجسد: ففي القرآن الكريم تعبيرات وملامح وإيماءات جسدية، تعبر عن الحالات الانفعالية للإنسان، من فرح وغضب وسرور واندهاش وتعجب، قال تعالى: أَوْ كَصَيِّبٍ مِّنَ ٱلسَّمَآءِ فِيهِ ظُلُمَٰتٌ وَرَعْدٌ وَبَرْقٌ يَجْعَلُونَ أَصَٰبِعَهُمْ فِىٓ ءَاذَانِهِم مِّنَ ٱلصَّوَٰعِقِ حَذَرَ ٱلْمَوْتِ ۚ وَٱللَّهُ مُحِيطٌۢ بِٱلْكَٰفِرِينَ (البقرة:١٩)، وقال تعالى: هَٰٓأَنتُمْ أُوْلَآءِ تُحِبُّونَهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِٱلْكِتَٰبِ كُلِّهِۦ وَإِذَا لَقُوكُمْ قَالُوٓاْ ءَامَنَّا وَإِذَا خَلَوْاْ عَضُّواْ عَلَيْكُمُ ٱلْأَنَامِلَ مِنَ ٱلْغَيْظِ ۚ قُلْ مُوتُواْ بِغَيْظِكُمْ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌۢ بِذَاتِ ٱلصُّدُورِ (آل عمران: ١١٩)، وقال تعالى: وَأُحِيطَ بِثَمَرِهِۦ فَأَصْبَحَ يُقَلِّبُ كَفَّيْهِ عَلَىٰ مَآ أَنفَقَ فِيهَا وَهِىَ خَاوِيَةٌ عَلَىٰ عُرُوشِهَا وَيَقُولُ يَٰلَيْتَنِى لَمْ أُشْرِكْ بِرَبِّىٓ أَحَدًا (الكهف:٤٢)، وقال تعالى: فَأَقْبَلَتِ ٱمْرَأَتُهُۥ فِى صَرَّةٍ فَصَكَّتْ وَجْهَهَا وَقَالَتْ عَجُوزٌ عَقِيمٌ (الذاريات:٢٩).

٢. علاج النفس من الآثام والأمراض يكون بتعويدها على الصبر والصلاة، قال تعالى:

وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَـٰشِعِينَ (البقرة:٤٥)، وقال تعالى: وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَىْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّـٰبِرِينَ ﴿١٥٥﴾ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَـٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ (البقرة: ١٥٥-١٥٦).

٣. إن استغراق النفس الإنسانية في الظلم والشرك يجعلها تكره الموت وتحب الحياة الأبدية الدنيوية، قال تعالى: وَلَتَجِدَنَّهُمْ أَحْرَصَ ٱلنَّاسِ عَلَىٰ حَيَوٰةٍ وَمِنَ ٱلَّذِينَ أَشْرَكُواْ ۚ يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرُ أَلْفَ سَنَةٍ وَمَا هُوَ بِمُزَحْزِحِهِۦ مِنَ ٱلْعَذَابِ أَن يُعَمَّرَ ۗ وَٱللَّهُ بَصِيرٌۢ بِمَا يَعْمَلُونَ. (البقرة:٩٦).

٤. يجب عقاب النفس الإنسانية الباغية حسب الذنب الذي اقترفته وعلى مرأى من الناس، ففي ذلك علاج للنفوس الإنسانية المريضة، قال تعالى: يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلْقِصَاصُ فِى ٱلْقَتْلَى ۖ ٱلْحُرُّ بِٱلْحُرِّ وَٱلْعَبْدُ بِٱلْعَبْدِ وَٱلْأُنثَىٰ بِٱلْأُنثَىٰ ۚ فَمَنْ عُفِىَ لَهُۥ مِنْ أَخِيهِ شَىْءٌ فَٱتِّبَاعٌۢ بِٱلْمَعْرُوفِ وَأَدَآءٌ إِلَيْهِ بِإِحْسَـٰنٍ ۗ ذَٰلِكَ تَخْفِيفٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَرَحْمَةٌ ۗ فَمَنِ ٱعْتَدَىٰ بَعْدَ ذَٰلِكَ فَلَهُۥ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿١٧٨﴾ وَلَكُمْ فِى ٱلْقِصَاصِ حَيَوٰةٌ يَـٰٓأُوْلِى ٱلْأَلْبَـٰبِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ **(البقرة: ١٧٨-١٧٩).**

٥. يجب تهذيب سلوك الفرد مع الجماعة، (علم نفس اجتماعي)، ومن ذلك ضرورة الاستئذان قبل الدخول، وعدم الدخول من أبواب غير شرعية، قال تعالى: يَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْأَهِلَّةِ ۖ قُلْ هِىَ مَوَٰقِيتُ لِلنَّاسِ وَٱلْحَجِّ ۗ وَلَيْسَ ٱلْبِرُّ بِأَن تَأْتُواْ ٱلْبُيُوتَ مِن ظُهُورِهَا وَلَـٰكِنَّ ٱلْبِرَّ مَنِ ٱتَّقَىٰ ۗ وَأْتُواْ ٱلْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَٰبِهَا ۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (البقرة:١٨٩).

٦. عدم الاعتداء على الآخرين، وإلزام النفس الإنسانية بقواعد الحق في التعامل الإنساني حتى مع الأعداء، قال تعالى: وَقَـٰتِلُواْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ ٱلَّذِينَ يُقَـٰتِلُونَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوٓاْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلْمُعْتَدِينَ (البقرة:١٩٠).

٧. النفس الإنسانية تميل إلى الإنجاب وحب الأطفال، وتتضح هذه الرغبة على لسان نبي الله زكريا وهو النبي المرسل، قال تعالى: هُنَالِكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُۥ ۖ قَالَ رَبِّ هَبْ لِى مِن لَّدُنكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۖ إِنَّكَ سَمِيعُ ٱلدُّعَآءِ (آل عمران: ٣٨).

٨. القدوة والنموذج هما خير معلم في علم النفس الاجتماعي، وإذا كان القدوة قائدا فيجب أن يتمتع بصفات اللين والرحمة والابتعاد عن الغلظة والفظاظة ، وقد سبق القرآن الكريم علماء نفس التعلم والتعليم وعلماء الاجتماع عندما قرر هذه الحقيقة، قال تعالى: فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَٱعْفُ عَنْهُمْ وَٱسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى ٱلْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ (آل عمران:١٥٩).

٩. النفس الإنسانية خلقت ضعيفة، وقد تكون هذه واحدة من خصائصها،قال تعالى: يُرِيدُ ٱللَّهُ أَن يُخَفِّفَ عَنكُمْ ۚ وَخُلِقَ ٱلْإِنسَـٰنُ ضَعِيفًا (النساء:٢٨).

١٠. في علم نفس الفروق، هناك فوارق تعود للجنس، نظرا لاختلاف طبيعة كل من الرجل والمرأة، قال تعالى: ٱلرِّجَالُ قَوَّٰمُونَ عَلَى ٱلنِّسَآءِ بِمَا فَضَّلَ ٱللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَآ أَنفَقُواْ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ... (النساء:٣٤).

١١. من أساليب التعامل وعلاج نفسية المرأة الموعظة والهجر والضرب، وكل أسلوب في مرحلة معينة وضمن شروط معينة، قال تعالى: "... ۚ وَٱلَّـٰتِى تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَٱهْجُرُوهُنَّ فِى ٱلْمَضَاجِعِ وَٱضْرِبُوهُنَّ ۖ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُواْ عَلَيْهِنَّ سَبِيلاً ۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا (النساء:٣٤).

١٢. تحريم الاعتداء على النفس الإنسانية إلا بالحق، وبناء عليه ضرورة أخذ الحيطة والحذر اللذين بغيابهما قد تقتل النفس، قال تعالى: وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ أَن يَقْتُلَ مُؤْمِنًا إِلَّا خَطَـًٔا ۚ وَمَن قَتَلَ مُؤْمِنًا خَطَـًٔا فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُّؤْمِنَةٍ وَدِيَةٌ مُّسَلَّمَةٌ إِلَىٰٓ أَهْلِهِۦٓ إِلَّآ أَن يَصَّدَّقُواْ ۚ.. (النساء:٩٢)،

وقال تعالى: وَلَا تَقْتُلُوا۟ ٱلنَّفْسَ ٱلَّتِى حَرَّمَ ٱللَّهُ إِلَّا بِٱلْحَقِّ ۗ وَمَن قُتِلَ مَظْلُومًا فَقَدْ جَعَلْنَا لِوَلِيِّهِۦ سُلْطَـٰنًا فَلَا يُسْرِف فِّى ٱلْقَتْلِ ۖ إِنَّهُۥ كَانَ مَنصُورًا (الإسراء:٣٣).

١٣. عدم قدرة النفس الإنسانية على التحكم بعواطفها تجاه تعدد الزوجات،وعدم استطاعتها على إقامة العدل بينهن، قال تعالى: وَلَن تَسْتَطِيعُوٓا۟ أَن تَعْدِلُوا۟ بَيْنَ ٱلنِّسَآءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ ۖ فَلَا تَمِيلُوا۟ كُلَّ ٱلْمَيْلِ فَتَذَرُوهَا كَٱلْمُعَلَّقَةِ ۚ وَإِن تُصْلِحُوا۟ وَتَتَّقُوا۟ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا (النساء:١٢٩).

١٤. التعلم بالملاحظة أو تقليد النموذج، إحدى طرق تعليم النفس الإنسانية، قال تعالى: فَبَعَثَ ٱللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِى ٱلْأَرْضِ لِيُرِيَهُۥ كَيْفَ يُوَٰرِى سَوْءَةَ أَخِيهِ ۚ قَالَ يَـٰوَيْلَتَىٰٓ أَعَجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَـٰذَا ٱلْغُرَابِ فَأُوَٰرِىَ سَوْءَةَ أَخِى ۖ فَأَصْبَحَ مِنَ ٱلنَّـٰدِمِينَ (المائدة:٣١).

١٥. من وسائل علاج بعض الأمراض الاجتماعية والنفسية، الحدود التي أمر الله بتطبيقها، قال تعالى: وَٱلسَّارِقُ وَٱلسَّارِقَةُ فَٱقْطَعُوٓا۟ أَيْدِيَهُمَا جَزَآءًۢ بِمَا كَسَبَا نَكَـٰلًا مِّنَ ٱللَّهِ ۗ وَٱللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (المائدة:٣٨).

١٦. عدم قدرة النفس البشرية على الصبر على شيء غير منطقي أو غير خيّر أو أي أمر مستهجن لا تعرف الحكمة منه إذا أتى من بشر، وهذا ما حصل مع سيدنا موسى وهو نبي الله المختار، ولهذا يجب إحاطة المتعلمين والطلبة والبشر عموما بفلسفة تعلم الأشياء، والحكمة من ذلك التعلم، قال تعالى: قَالَ إِنَّكَ لَن تَسْتَطِيعَ مَعِىَ صَبْرًا ﴿٦٧﴾ وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِۦ خُبْرًا (الكهف: ٦٧-٦٨).

١٧. من طبيعة النفس الإنسانية أنها ضعيفة عند التعرض للابتلاء، وتطلب النجاة والرحمة من الله سرا وعلانية، ثم بعد زوال الخطر تعود للشرك والتجبر والكفر، قال تعالى: قُلْ مَن يُنَجِّيكُم مِّن ظُلُمَـٰتِ ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ تَدْعُونَهُۥ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَّئِنْ أَنجَىٰنَا مِنْ هَـٰذِهِۦ لَنَكُونَنَّ مِنَ ٱلشَّـٰكِرِينَ ﴿٦٣﴾ قُلِ ٱللَّهُ يُنَجِّيكُم مِّنْهَا وَمِن كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنتُمْ تُشْرِكُونَ (الأنعام:٦٣-٦٤)، وقال

تعالى: وَإِذَا مَسَّ ٱلْإِنسَـٰنَ ٱلضُّرُّ دَعَانَا لِجَنۢبِهِۦٓ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَآئِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُۥ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَآ إِلَىٰ ضُرٍّ مَّسَّهُۥ ۚ كَذَٰلِكَ زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ (يونس:١٢).

١٨. من طبيعة النفس الإنسانية الحاجة إلى وجود خالق مسيطر على هذا الكون، وبحثه المستمر عن هذا الخالق عن طريق التأمل في ملكوت الله، قال تعالى على لسان نبيه إبراهيم: وَكَذَٰلِكَ نُرِىٓ إِبْرَٰهِيمَ مَلَكُوتَ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَلِيَكُونَ مِنَ ٱلْمُوقِنِينَ ﴿٧٥﴾ فَلَمَّا جَنَّ عَلَيْهِ ٱلَّيْلُ رَءَا كَوْكَبًا ۖ قَالَ هَـٰذَا رَبِّى ۖ فَلَمَّآ أَفَلَ قَالَ لَآ أُحِبُّ ٱلْـَٔافِلِينَ ﴿٧٦﴾ فَلَمَّا رَءَا ٱلْقَمَرَ بَازِغًا قَالَ هَـٰذَا رَبِّى ۖ فَلَمَّآ أَفَلَ قَالَ لَئِن لَّمْ يَهْدِنِى رَبِّى لَأَكُونَنَّ مِنَ ٱلْقَوْمِ ٱلضَّآلِّينَ ﴿٧٧﴾ فَلَمَّا رَءَا ٱلشَّمْسَ بَازِغَةً قَالَ هَـٰذَا رَبِّى هَـٰذَآ أَكْبَرُ ۖ فَلَمَّآ أَفَلَتْ قَالَ يَـٰقَوْمِ إِنِّى بَرِىٓءٌ مِّمَّا تُشْرِكُونَ ﴿٧٨﴾ إِنِّى وَجَّهْتُ وَجْهِىَ لِلَّذِى فَطَرَ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ حَنِيفًا ۖ وَمَآ أَنَا۠ مِنَ ٱلْمُشْرِكِينَ (الأنعام:٧٥-٧٩).

١٩. إن أكثر النفوس البشرية ضالة عن سبيل الله وان إطاعتها تقود إلى الضلال، قال تعالى: وَإِن تُطِعْ أَكْثَرَ مَن فِى ٱلْأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ ۚ إِن يَتَّبِعُونَ إِلَّا ٱلظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ (الأنعام: ١١٦).

٢٠. من طبيعة النفس الإنسانية الجحود وقلة الشكر لله، قال تعالى: وَلَقَدْ مَكَّنَّـٰكُمْ فِى ٱلْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَـٰيِشَ ۗ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ (الأعراف:١٠)، وقال تعالى: وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَنشَأَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَـٰرَ وَٱلْأَفْـِٔدَةَ ۚ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ (المؤمنون:٧٨)، وقال تعالى: وَإِنَّ رَبَّكَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى ٱلنَّاسِ وَلَـٰكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَشْكُرُونَ (النمل:٧٣)، وقال تعالى: ثُمَّ سَوَّىٰهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِن رُّوحِهِۦ ۖ وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَـٰرَ وَٱلْأَفْـِٔدَةَ ۚ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ (السجدة:٩)، وقال تعالى: ...وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِىَ ٱلشَّكُورُ (سبأ:١٣)، وقال تعالى: قُلْ هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَـٰرَ وَٱلْأَفْـِٔدَةَ ۖ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ (الملك:٢٣).

٢١. يجب تربية النفوس على القوة والشجاعة والثبات والتكاتف وعدم التنازع، قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا لَقِيتُمُ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ زَحۡفٗا فَلَا تُوَلُّوهُمُ ٱلۡأَدۡبَارَ ١٥ وَمَن يُوَلِّهِمۡ يَوۡمَئِذٖ دُبُرَهُۥٓ إِلَّا مُتَحَرِّفٗا لِّقِتَالٍ أَوۡ مُتَحَيِّزًا إِلَىٰ فِئَةٖ فَقَدۡ بَآءَ بِغَضَبٖ مِّنَ ٱللَّهِ وَمَأۡوَىٰهُ جَهَنَّمُۖ وَبِئۡسَ ٱلۡمَصِيرُ﴾ (الأنفال:١٥-١٦)، وقال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا لَقِيتُمۡ فِئَةٗ فَٱثۡبُتُواْ وَٱذۡكُرُواْ ٱللَّهَ كَثِيرٗا لَّعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ﴾ (الأنفال:٤٥).

٢٢. يجب تربية النفوس على الابتعاد عن الفخر والتكبر على الآخرين، والابتعاد عن الخيلاء في المشي والحركة، قال تعالى: ﴿وَلَا تَمۡشِ فِي ٱلۡأَرۡضِ مَرَحًاۖ إِنَّكَ لَن تَخۡرِقَ ٱلۡأَرۡضَ وَلَن تَبۡلُغَ ٱلۡجِبَالَ طُولٗا﴾ (الإسراء: ٣٧)، وقال تعالى: ﴿وَلَا تُصَعِّرۡ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمۡشِ فِي ٱلۡأَرۡضِ مَرَحًاۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخۡتَالٖ فَخُورٖ ١٨ وَٱقۡصِدۡ فِي مَشۡيِكَ وَٱغۡضُضۡ مِن صَوۡتِكَۚ إِنَّ أَنكَرَ ٱلۡأَصۡوَٰتِ لَصَوۡتُ ٱلۡحَمِيرِ﴾ (لقمان:١٨-١٩).

٢٣. من خصائص النفس الإنسانية العجلة دائما، قال تعالى: ﴿وَيَدۡعُ ٱلۡإِنسَٰنُ بِٱلشَّرِّ دُعَآءَهُۥ بِٱلۡخَيۡرِۖ وَكَانَ ٱلۡإِنسَٰنُ عَجُولٗا﴾ (الإسراء:١١).

٢٤. من خصائص النفس الإنسانية أنها قليلة العلم، وأنها لا تستطيع أن تصل إلى العلم الكامل، قال تعالى: ﴿فَأَقِمۡ وَجۡهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفٗاۚ فِطۡرَتَ ٱللَّهِ ٱلَّتِي فَطَرَ ٱلنَّاسَ عَلَيۡهَاۚ لَا تَبۡدِيلَ لِخَلۡقِ ٱللَّهِۚ ذَٰلِكَ ٱلدِّينُ ٱلۡقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ أَكۡثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعۡلَمُونَ﴾ (الروم:٣٠)، وقال تعالى ﴿وَمَآ أَرۡسَلۡنَٰكَ إِلَّا كَآفَّةٗ لِّلنَّاسِ بَشِيرٗا وَنَذِيرٗا وَلَٰكِنَّ أَكۡثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعۡلَمُونَ﴾ (سبأ:٢٨)، وقال تعالى: ﴿قُلۡ إِنَّ رَبِّي يَبۡسُطُ ٱلرِّزۡقَ لِمَن يَشَآءُ وَيَقۡدِرُ وَلَٰكِنَّ أَكۡثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعۡلَمُونَ﴾ (سبأ:٣٦).

٢٥. مراحل نمو النفس الإنسانية وقوتها ثلاث مراحل، وهي الطفولة ويتسم فيها الإنسان بالضعف، ثم مرحلة الشباب والرجولة، ويتسم فيها الإنسان بالقوة والحيوية، ثم مرحلة العجز والشيخوخة، ويتسم فيها الإنسان بالضعف، كما بدأ أول حياته، قال تعالى: ﴿ٱللَّهُ ٱلَّذِي

خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً ۚ يَخْلُقُ مَا يَشَآءُ ۖ وَهُوَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْقَدِيرُ (الروم:٥٤).

٢٦. النفس الإنسانية لا تحتمل الخير الكثير أو البسط في الرزق، وقد يؤدي ذلك إلى الانحراف عن جادة الحق، وإلى البغي في الأرض، قال تعالى: وَلَوْ بَسَطَ ٱللَّهُ ٱلرِّزْقَ لِعِبَادِهِۦ لَبَغَوْا۟ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَٰكِن يُنَزِّلُ بِقَدَرٍ مَّا يَشَآءُ ۚ إِنَّهُۥ بِعِبَادِهِۦ خَبِيرٌۢ بَصِيرٌ (الشورى:٢٧).

٢٧. إن أكثر النفوس البشرية تكره الحق، قال تعالى: لَقَدْ جِئْنَٰكُم بِٱلْحَقِّ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَكُمْ لِلْحَقِّ كَٰرِهُونَ (الزخرف:٧٨).

٢٨. من وسائل العلاج النفسي للمصائب والنوائب، وما يكسب الإنسان من مغانم أن دعا القرآن الى الإيمان بأن كل ما يصيبنا هو مكتوب لنا قبل أن نخلق وذلك لتخفيف الحزن والفرح والاعتدال فيهما، قال تعالى: مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِى كِتَٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (الحديد:٢٢-٢٣)، وقال تعالى: مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ ۚ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ (التغابن:١١).

الخاتمة

الحمد لله رب العالمين الذي دعا الناس الى تهذيب النفس وإصلاح شأنها، والصلاة والسلام على رسولنا الصادق الأمين الذي نصح الأمة وعلمها مكارم الأخلاق وبعد:

لقد أولى القرآن الكريم النفس الإنسانية اهتماما كبيرا؛ إذ وضعها في كفة واحدة مع الكون بما فيه من عوالم، فقد قال الله تعالى: سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ (فصلت:٥٣)، والنفس تجمع كثيرا من الصفات والخصائص الإنسانية التي تؤثر بشكل ظاهر في السلوك الإنساني، فالنفس تهوى، ولها شهوات، وتشعر بالمشقات، وتصبر أو تضجر، وتجود وتبخل وتشح، وتفرح أو تحزن، وهي تعمل وتكسب أعمال الخير والشر عن وعي كامل، فهي صاحبة إرادة حرة مسؤولة مكلفة، لذلك فالجزاء هو ثمرة المسؤولية وتوفى كل نفس ما

كسبت يوم القيامة، وقد عالج القرآن الكريم بتربيته العظيمة كل خصائص النفس الإنسانية، وكل صفاتها، فهي تربية تهتم باستخدام العقل، وتقوية الجسم، وتزكية النفس، وتطهير القلب في تناسب وتناسق وانسجام بين قوى النفس وعلاقتها بالله سبحانه وتعالى والكون والحياة.

وفي ضوء ذلك فإنه من المهم أن نراعي هذه الخصائص في جوانب حياتنا المختلفة، وأن تتعامل البرامج التربوية، والمناهج الدراسية والأنظمة التعليمية مع النفس البشرية في ضوء الخصائص التي بينها القرآن الكريم .

المراجع

- **القرآن الكريم.**
- عدس، عبدالرحمن. وتوق، محي الدين. (٢٠٠٣). "مدخل إلى علم النفس". دار الفكر للنشر والتوزيع. عمان.
- عبدالعال، حسن إبراهيم. (١٩٨٥). مقدمة في فلسفة التربية الإسلامية. دار عالم الكتب. الرياض.
- زريق، معروف. (١٩٨٩). علم النفس الإسلامي. دار المعرفة. دمشق.
- الحياري، حسن. (١٩٩٤). أسرار الوجود وانعكاساتها التربوية. دار الأمل. اربد.
- الحياري، حسن. (١٩٩٣). أصول التربية في ضوء المدارس الفكرية - إسلاميا وفكريا. دار الأمل. اربد.
- ابن منظور، العلامة أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم الإفريقي المصري. (١٩٩٤). **لسان العرب**. المجلد الرابع عشر. دار الفكر. بيروت.
- البستاني، المعلم بطرس. (١٩٦٨). قطر المحيط. مكتبة لبنان.
- مجمع اللغة العربية. (١٩٩٤). الإدارة العامة للمعجمات وإحياء التراث. المعجم الوسيط. مصر.
- البستاني، محمود. (١٩٩٢). الإسلام وعلم النفس. مجمع البحوث الإسلامية. بيروت.
- العابدين، زين. وتوفيق، عابد. (١٩٩٦). النفس الإنسانية بميزان القرآن الكريم والكتاب المقدس. دار التضامن. بيروت.
- الزين، سميح عاطف. (١٩٩١). علم النفس: معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة. مجمع البيان الحديث. دار الكتاب اللبناني. المجلد الأول.

– سابق، السيد. (١٩٧٣). عناصر القوة في الإسلام. دار الكتاب العربي. بيروت.

– الزعبلاوي، محمد. (١٩٩٦). تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس. مؤسسة الكتاب الثقافية. الرياض.

– عدس، محمد عبد الرحيم. من خصائص النفس البشرية في القرآن الكريم. مكتبة المنار. الزرقاء. ١٩٨٥ .

– النحوي، عدنان رضا. (١٩٩٧). المسلمون بين العلمانية وحقوق الإنسان الوضعية. دار النحوي للنشر والتوزيع. الرياض.

– طبارة، عفيف عبد الفتاح. (١٩٩٦). الخطايا في نظر الإسلام. ط٣. دار العلم للملايين.بيروت.

– كرزون، أنس احمد. (١٩٩٧). أمراض النفس: دراسة تربوية لأمراض النفوس ومعوقات تزكيتها وعلاج ذلك. ط١. دار ابن حزم. بيروت .

– عيسى، نضال سميح. (١٩٩٧). الطب الوقائي بين العلم والدين. ط١. دار المكتبي للطباعة والنشر والتوزيع. دمشق.